Sessions formatives amb l'Escola de Salut Umivale Activa (2026)

Seguint amb la programació formativa de l'Escola de Salut Umivale Activa, en línia i gratuïta a tota la plantilla, la sessió formativa més immediata és la del divendres 30 d'octubre, dins del **pla formatiu anual d'Higiene de la son, compost per 8 sessions** (es pot realitzar el pla formatiu complet o bé, només aquelles sessions que us interessi).
Aquesta 7ª sessió tractarà com relacionar-se amb les pantalles per a tenir un son de qualitat.

Data	Hora	Modalitat	Durada	Tema
Divendres 30 d'octubre	*9:30h*	*virtual*	*30 minuts*	*" Tecnologías: uso, abuso y desenganche"*

Inscripcions i més informació: https://umivaleactiva.es/prevencion-y-salud/promocion-de-la-salud/escuela-de-salud/programa-higiene-del-sueno

Important:

- Cal inscripció prèvia per a rebre les credencials d'accés.
- La sessió es gravarà i estarà disponible posteriorment per a les persones inscrites.

Els programes de formació són els següents:

Benestar Emocional	**Higiene de la Son**	**Nutrició i Alimentació Saludable**	**Cuida la teva esquena**	**Foment de l'activitat física**
6 de març	13 de febrer	20 de març	6 de febrer	27 de febrer
8 de maig	13 de març	24 d'abril	12 de juny	27 de març
5 de juny	29 de maig	22 de maig	11 de setembre	15 de maig
2 d'octubre	26 de juny	25 de setembre	13 de novembre	19 de juny
6 de novembre	10 de juliol	16 d'octubre	Escollir només un dia	18 de setembre
	4 de setembre	20 de novembre		23 d'octubre
	30 d'octubre	4 de desembre		16 de gener 2027
	27 de novembre	22 de gener 2027		
		12 de febrer 2027		

Tarragona, 26 d'octubre de 2026